

EMPADINHA DE ABOBORA COM FRANGO

Empadinha de frango saudável

 30 minutos

 30 minutos

 20 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora cozida
- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola [15 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar e amassar bem a abóbora como um purê, misture aveia para dar liga e acerte o sal. Cozinhar o frango e desfiar. Em uma panela refogar o frango, com azeite, cebola, alho e por cima colocar cebolinha. Em forminhas de empada ou bolinhos, colocar um pouco do purê de abóbora, por cima o frango e finalizar com purê para fechar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [54 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 117 kcal | 64 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 3 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 16 g | 9 g | 11 % |
| GORDURA | 3 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 17 mg | 9 mg | 0 % |